

1.- INTRODUCCIÓN A LA TEORÍA HUMANISTA DE C.R. ROGERS

Además del psicoanálisis, otros enfoques de orientación humanista han abordado también el análisis de los procesos internos pero desde una óptica diferente y discrepante con los supuestos psicoanalíticos.

Estos enfoques humanistas tienen como características comunes, (1) el énfasis en los aspectos subjetivos (2) el influjo de filosofías relacionadas con la fenomenología y el existencialismo, preocupadas por aspectos como el yo, el existir o el ser (hasta el punto de que estas teorías son citadas con mucha frecuencia como fenomenológicas); (3) el rechazo de los conceptos motivacionales de la teoría psicoanalítica y conductista (y, así, el humanismo se ha presentado en ocasiones como la tercera fuerza) por el carácter determinista y mecanicista de ambas posiciones, así como de los supuestos de los modelos factoriales. Desde estas posiciones se entiende que la conducta es indeterminada, ya que, por uno de sus axiomas centrales, la persona es libre.

El concepto central de esta orientación es el del self o concepto de sí mismo, las ideas y percepciones propias del individuo respecto a sus experiencias personales y aspiraciones (el autoconcepto, la autoimagen). El principal autor que representa esta postura es Carl Rogers (1902–1987), un autor eminentemente clínico que aborda en los años 60 una formulación teórica de la personalidad en consonancia con sus posiciones terapéuticas. Otros autores de esta orientación serían Maslow, May o Frankl.

De acuerdo con esta posición humanista de la fenomenología, Rogers cree que el individuo percibe el mundo que le rodea de un modo singular y único; estas percepciones constituyen su realidad o mundo privado, su *campo fenoménico*. En este sentido, la conducta manifiesta de la persona no responde a la realidad, responde a su propia experiencia y a su interpretación subjetiva de la realidad externa, en tanto la única realidad que cuenta para la persona es la suya propia. Por tanto, si el psicólogo quiere explicar la conducta deberá tratar de comprender los fenómenos de la experiencia subjetiva.

Esto plantea el siguiente problema: ¿es posible llegar a conocer los acontecimientos tal como aparecen ante un (otro) determinado individuo?, ¿es posible ver su conducta con el mismo significado psicológico que él?, en definitiva, si cada persona vive en su propia burbuja, en su propia realidad subjetiva, ¿es posible acceder al mundo privado de otra persona? Rogers considera que sí, que la Psicología puede aceptar este reto, utilizando los datos que le proporciona la relación terapéutica o interpersonal, donde es más plausible obtener información sobre los fenómenos privados, convirtiendo a la clínica en el laboratorio psicológico.

Así, Rogers distingue tres tipos de conocimiento que difieren fundamentalmente en el modo de verificar hipótesis: el *conocimiento subjetivo* (basado en hipótesis a partir de la experiencia interior, es un conocimiento falible), el *conocimiento objetivo* (las hipótesis se confrontan y verifican con el medio externo. Este método transforma todo lo que estudia en objeto, y su objetividad no es en verdad sino una subjetividad compartida por una comunidad amplia; así, la objetividad no es sino un caso particular de la subjetividad), y el *conocimiento interpersonal o fenomenológico*. Este último es el conocimiento idóneo para el psicólogo. Gracias a él tenemos acceso al mundo subjetivo de otra persona. Para validar este tipo de conocimiento, podemos seguir varios caminos: preguntar al otro por su experiencia, observar sus gestos y su modo de reaccionar, y, finalmente, y sobre todo, podemos crear un *clima empático* entre los dos, en donde los dos mundos se conecten y se fundan en un solo mundo (empatizar: simpatizar, identificarse, comprender, pero no desde fuera, sino convirtiéndose en lo comprendido), permitiendo que se revele el *marco de referencia interno* (el campo fenomenológico) del otro (el psicólogo debe crear este ambiente de empatía en su gabinete entre él y el cliente –no hay pacientes, no hay superiores, sólo hay dos personas conociéndose). Este método es el sugerido por Rogers para hacer una ciencia psicológica significativa.

Siguiendo este proceso, Rogers parte de sus numerosas observaciones clínicas (grabaciones magnetofónicas,

etc.) procurando eliminar todos los prejuicios subjetivos y formula hipótesis capaces de ser sometidas a verificación en un intento por conjugar los fenómenos subjetivos con la investigación objetiva. De esta forma, se dedica a investigar cómo las relaciones interpersonales provocan cambios en la gente, y qué características debe tener la relación terapéutica (que, al fin y al cabo, no es más que una relación entre dos personas) para producir los cambios que interesan. Rogers fue, quizás, el primer autor que intentó estudiar de forma objetiva el tema de la eficacia terapéutica, buscando establecer conclusiones del tipo si se dan estas características de la relación interpersonal, entonces ocurrirán cambios terapéuticos en esta dirección.

Así, Rogers considera que su teoría es, en primer lugar, una teoría de la psicoterapia y del proceso de cambio de la conducta humana a través de las relaciones interpersonales, de la cual puede derivarse una teoría de la personalidad. Como teoría de la Personalidad, la teoría de Rogers es parcial, restringida y, al igual que ocurría con la de Freud, deriva de la práctica clínica (si bien más abundante y eficaz que la de Freud).

Rogers admite y previene de que a medida que nos alejamos del foco terapéutico de la teoría la posibilidad de cometer errores va en aumento.

2.- **LA TEORÍA HUMANISTA DE C.R. ROGERS**

La obra de Rogers se encuentra suficientemente representada en dos obras fundamentales, Psicoterapia centrada en el cliente (1952) y El proceso de convertirse en persona (1961).

• **Postulados iniciales de la teoría rogeriana**

Rogers comienza exponiendo algunas de sus convicciones básicas, de las que la más significativa es su defensa de la subjetividad del individuo cada persona vive en su mundo específico y propio, y ese mundo privado es el que interesa a la teoría, ya que es el que determina su comportamiento.

– *Todo individuo vive en un mundo continuamente cambiante de experiencias, de las cuales él es el centro. El individuo percibe sus experiencias como una realidad, y reacciona a sus percepciones. Su experiencia es su realidad.* En consecuencia, la persona tiene más conciencia de su propia realidad que cualquier otro, porque nadie mejor puede conocer su marco interno de referencia (a diferencia del individuo ignorante de sí mismo que suponía Freud). Esto no implica que cada persona se conozca plenamente; pueden existir zonas ocultas o no conocidas que se revelarán en terapia, pero en ningún caso el terapeuta irá por delante del propio cliente en el conocimiento del mismo. Nadie tiene mejor acceso al campo fenomenológico que uno mismo.

– *El individuo posee la tendencia inherente a actualizar y desarrollar su organismo experienciante, (proceso motivacional)*, es decir, a desarrollar todas sus capacidades de modo que le sirvan para mantenerse y expandirse. Según este postulado, Rogers acepta una única fuente de motivación en la conducta humana: la necesidad innata de autoactualización (ser, ser lo que podemos llegar a ser, ser nosotros mismos, convertir la potencia en acto). Opina que no es relevante para una teoría de la Personalidad elaborar una relación de motivaciones puntuales (sexo, agresividad, poder, dinero, etc.). El hombre sólo está movido por su tendencia a ser, que en cada persona se manifestará de forma distinta.

En la tendencia a la actualización confluyen, por un lado, la tendencia a conservar la organización, obtener alimento y satisfacer las necesidades de déficit (aire, agua, etc.), y por otro, la tendencia a crecer y expandirse, lo que incluye la diferenciación de órganos y funciones, la reproducción, la socialización y el avance desde el control externo a la autonomía. Se podría considerar que el primer aspecto guarda relación con el concepto tradicional de reducción de la tensión (equilibrio), mientras que la segunda parte implicaría otro tipo de motivaciones, como la búsqueda de tensión o la creatividad (desequilibrio que se resuelva posteriormente en un equilibrio más complejo y maduro).

Esta tendencia a la autoactualización es considerada como una motivación positiva que impele al organismo a

progresar, y que va de lo simple a lo complejo; se inicia en la concepción y continúa en la madurez. Tiene cuatro características básicas: (1) es organísmica (natural, biológica, una predisposición innata), (2) es activa (constante, los organismos siempre están haciendo algo, siempre están ocupados en su crecimiento, aunque no lo parezca), (3) direccional o propositiva (intencional, no es aleatoria ni meramente reactiva), y (4) es selectiva (no todas las potencialidades se realizan). *La meta que el individuo ha de querer lograr, el fin que, sabiéndolo o no, persigue, es el de volverse él mismo*. La evidencia que apoya esta motivación es la práctica clínica de Rogers, que le muestra que, incluso en los casos de depresión aguda, se aprecia la tendencia a continuar el desarrollo (*se aprecia que hay una persona intentando nacer*).

– *El niño interactúa con su realidad en términos de esta tendencia a la actualización. Su conducta es el intento del organismo, dirigido a un fin, para satisfacer la necesidad de actualización (de ser) en el marco de la realidad, tal como la persona la percibe (proceso conductual)*. La conducta supone una satisfacción de las necesidades que provoca la actualización, tal como éstas son percibidas en la realidad fenoménica, no en la realidad en sí. Es la realidad percibida la que regula la conducta, más que el estímulo o realidad objetiva, (*un bebé puede ser tomado en brazos por una persona afectuosa, pero si su percepción de esta situación constituye una experiencia extraña o aterradora, es esta percepción la que influirá en su comportamiento*). Así, la Psicología de la Personalidad ha de ser ante todo Psicología de la Percepción, que estudie de qué formas diferentes las personas forman su campo fenoménico.

La conducta es provocada por necesidades presentes, y no por eventos ocurridos en el pasado. Las únicas tensiones y necesidades que la persona intenta satisfacer son las presentes (sin negar que éstas tengan su origen en fenómenos pasados; se trata del énfasis existencialista en el aquí y ahora').

– Junto al sistema motivacional de autoactualización, existe un sistema valorativo o regulador igualmente primario. *Desde la infancia, la persona está desarrollando permanentemente un proceso organísmico de autoevaluación que tiene como criterio la necesidad de actualización (el ideal de actualización, de ser él mismo)*. Las experiencias que son percibidas como satisfactorias de esta necesidad se valorarán positivamente, y las no percibidas como satisfactorias se valorarán negativamente (proceso valorativo). En consecuencia, el niño evitará las experiencias valoradas negativamente y se aproximará a las positivas.

• Estructura de la personalidad

La teoría de la Personalidad de Rogers no se caracteriza precisamente por destacar los constructos estructurales, sino por su incidencia en los aspectos dinámicos y de cambio. Sin embargo, dos constructos, los conceptos de organismo y self, tienen gran importancia en la teoría y pueden considerarse como los pilares sobre los que se asienta toda ella.

El organismo se define como una *totalidad gestáltica (una organización, una forma), integrada por aspectos físicos y psíquicos que conforman la estructura básica de la personalidad (lo que somos realmente)*. En este sentido, el organismo guarda cierta similitud con el ello freudiano, sin que se atribuyan al organismo las cualidades inconscientes e instintivas del ello. Para Rogers, el organismo es el centro y lugar de toda experiencia; en él reside el campo fenoménico (realidad subjetiva o marco de referencia individual), es decir, el conjunto total de las experiencias (percepciones y significados), tanto simbolizadas (conscientes) como no simbolizadas (no conscientes). Estas últimas son consideradas por Rogers como experiencias que operan a un bajo nivel de conciencia; fenómeno que se denomina subcepción. Los procesos motivacionales, conductuales y valorativo-regulatorios vistos antes son propios del organismo.

El concepto de self o sí mismo es quizás más importante para el desarrollo de la teoría que el anterior. En su definición del self, Rogers lo describe como un *todo gestáltico y organizado de percepciones relativas a uno mismo, accesible a la conciencia, y que alude a las propias características y capacidades, al concepto de uno mismo en relación con los demás y al medio, a los valores, metas e ideales, percibidos positiva o negativamente por la persona (lo que creemos ser)*. En suma, el self es conceptualizado como una parte del

campo fenoménico, que funciona como una *gestalt* unificada, es consciente y está regido por las leyes de la percepción.

A medida que avanza el desarrollo de la persona, una parte de la experiencia del individuo es simbolizada como conciencia de existir y funcionar. Esta parte del campo fenoménico se aísla y se unifica funcionalmente (*gestálticamente*), constituyéndose en el self. De modo que Rogers defiende un self que es una configuración de experiencias y percepciones de uno mismo, expresadas simbólicamente como autoconcepto, y no un agente activo, responsable de ciertas actividades como pensar, recordar o percibir, como proponen otros autores (por ejemplo, Freud). Además del concepto de sí mismo, tal como es percibido por el individuo en un momento determinado (*self real*), Rogers tiene en cuenta el concepto de *self ideal*, que representa aquello que quisiera ser y que está formado por percepciones especialmente significativas e importantes para la persona.

• Desarrollo de la personalidad

El papel de la tendencia a la actualización es fundamental en el desarrollo del self y en la dinámica de la personalidad. Para explicar el proceso de la formación del self, a pesar de su monismo motivacional, Rogers introduce dos nuevas motivaciones, la *necesidad de consideración positiva* y la *necesidad de autoestima*, que se adquieren en el curso del desarrollo y que pueden entrar en contradicción con la tendencia innata hacia la actualización.

A medida que comienza a surgir la conciencia de sí mismo, el niño desarrolla una necesidad de recibir amor y afecto (necesidad de consideración positiva) por parte de las personas socialmente significativas. Esta necesidad posee una serie de características: es *universal*, *persistente* y *recíproca* (la persona percibe de forma igualmente gratificante y satisfactoria cuando él proporciona afecto a los demás que cuando lo recibe). La necesidad de consideración positiva por parte de sus padres es una motivación poderosa, por lo que, para conseguir su satisfacción, el individuo puede llegar a descuidar experiencias positivas para su propia actualización y desarrollo. De esta forma, las motivaciones secundarias no necesariamente corren en la misma dirección que la motivación primaria, ocurriendo conflictos motivacionales o motivaciones competitivas.

Por asociación entre las propias experiencias y la satisfacción o frustración de la necesidad de afecto, se desarrolla una tercera motivación, la *necesidad de autoestima* o *autoconsideración positiva*. El niño percibe que algunas de sus experiencias son aceptadas y evaluadas positivamente por sus padres que, en estas condiciones, le satisfacen su necesidad de amor, mientras otras experiencias merecen su reprobación. En función de esto, el niño va aprendiendo a valorarse a sí mismo (autoestima) del mismo modo que lo hacen los demás, admitiendo aquellas acciones o sentimientos que han sido aceptados por sus padres y rechazando los desaprobados.

Hasta este momento, la parte valorativa del self estaba constituida por experiencias directamente vividas por la persona. Los criterios de valoración eran internos, naturales a la persona. Pero, a partir de ahora, en este proceso, el niño comienza a comportarse de acuerdo con unas condiciones de valor o mérito que ha incorporado a (*introyectado en*) su self por imposición de los otros, sin haber experimentado por sí mismo su carácter positivo o negativo (de esta forma, el niño siente que sólo será querido por los demás y por él mismo si deja de ser él mismo, y por este deseo de amor renuncia a su propia identidad y se disocia). Así, a lo largo de la niñez, el self, originariamente formado por las experiencias subjetivas, se amplía y deforma, en cierto sentido, para dar cabida a estas condiciones o valores externos y ajenos a la propia experiencia. En consecuencia, el niño se estimará a sí mismo de un modo condicionado, según cumpla o no las condiciones de valor, que pasan así a convertirse en criterio de la propia conducta.

Este añadido valorativo extraño a la persona, no propio, natural ni experimentado va a generar una discrepancia con sus auténticas experiencias y su organismo, (por ejemplo, un niño cuya imagen es de un niño bueno, pero que al mismo tiempo disfruta pegando a su hermano menor, por lo que será censurado por sus padres, se verá obligado para mantener su imagen y conseguir la aprobación paterna a rechazar este

sentimiento gratificante considerándolo como algo censurable, independiente de su experiencia subjetiva).

Una vez adquiridas las condiciones de valor e incorporadas al self, el niño comienza a percibir selectivamente sus experiencias internalizadas. Las que coincidan con estas condiciones de valor serán percibidas conscientemente y correctamente simbolizadas; por el contrario, las experiencias que no coincidan con ellas van a ser vividas como amenazantes para el self al indicar una incongruencia entre lo que la persona experimenta y su autoimagen; para reducir esta discrepancia y mantener un estado de congruencia con uno mismo, la persona tiende a distorsionar o negar dichas experiencias, mediante malas percepciones o subcepciones. Así, el self se desgaja del resto del campo fenoménico y del organismo, por lo que el individuo no puede vivir ya como una persona total e integrada. Las *gestalten* (formas, organizaciones, el self, el organismo) se deforman, se tuercen forzosamente por la incongruencia entre ambas.

El concepto de incongruencia puede ser entendido estructuralmente como una discrepancia

entre el self y el organismo, de forma que el organismo incorpora experiencias que no están aceptadas por el self, y el self incorpora juicios sobre sí mismo, principios valorativos disonantes respecto a las necesidades del organismo. Pero también puede entenderse desde un punto de vista funcional, como el choque entre dos motivaciones contradictorias: la primaria motivación orgánica de autoactualización contra las secundarias de consideración positiva de los demás y de sí mismo.

Como consecuencia de lo anterior, se produce una incongruencia similar en la conducta del individuo: ciertas conductas responderán al concepto de self, mientras otras responderán a las experiencias del organismo no asimiladas en la estructura del self. Se trata de una discordancia, en último término, entre lo que la persona es y lo que cree ser, que será el germen de los procesos psicopatológicos, de los problemas psíquicos de la persona.

• Psicopatología y terapia rogeriana

Cuando las experiencias simbolizadas que forman el autoconcepto reflejan fielmente las experiencias del organismo, Rogers supone que la persona ha alcanzado la madurez, funciona por completo y está bien ajustada psíquicamente. Sin embargo, en la práctica, todos estamos plagados de pequeñas incongruencias entre lo que creemos ser (self) y lo que realmente somos (organismo).

Si la incongruencia se hace especialmente grande aparecerá el trastorno patológico. En este caso, el estado de incongruencia genera en la persona una sensación de tensión y confusión interior, al tiempo que provoca rigidez perceptiva debido a la necesidad de distorsionar la realidad para adaptarla a un self artificial, percepciones erróneas causadas tanto por la distorsión como por la omisión de ciertos datos en la conciencia, y un modo de actuar regido más por unas creencias que por una confrontación adecuada con la realidad.

La persona no puede percibirse a sí misma como incongruente, por lo que cuando la experiencia le presente datos discrepantes con su self, tenderá a preservar la congruencia con la propia imagen aunque tenga que distorsionar sus propios sentimientos, experiencias y acciones. En este proceso, la experiencia discrepante es percibida, o mejor dicho, subcepada, como amenazante (y se simboliza mal) porque si tal experiencia fuera correctamente simbolizada pondría en peligro el propio concepto y la necesidad de la persona de afecto respecto a sí mismo (autoestima). Esta sensación de amenaza es la responsable de la ansiedad neurótica. Los mecanismos de distorsión o negación de la experiencia son reacciones de defensa que impiden que esto ocurra. (Este esquema rogeriano de sensación de amenaza – evitación de la incongruencia guarda, formalmente aunque no de contenido, una gran semejanza con el esquema freudiano de ansiedad, protección del yo y mecanismos de defensa. En ambos casos se postula la existencia de un proceso defensivo producido por una sensación emocional displacentera (Freud) o amenazante (Rogers) para el self o el autoconcepto, que se procura reducir mediante ciertos mecanismos defensivos que garantizan la supremacía del yo (Freud) o la congruencia del self (Rogers).

El desajuste psíquico viene determinado por la magnitud del proceso de incongruencia y del proceso de defensa. Sobre esta base, Rogers establece dos tipos de conductas patológicas:

– las conductas defensivas comprenden las conductas que habitualmente se conocen como neuróticas (racionalización, fantasía, proyección, compulsiones, fobias, etc.), así como ciertas conductas que han venido encuadrándose dentro del marco de las psicosis, como la paranoia y los estados catatónicos. El aspecto característico de las conductas defensivas es que el individuo consigue ocultar su incongruencia mediante una combinación de los mecanismos de distorsión y negación.

– las conductas desorganizadas son más graves y se corresponden con las conductas típicamente psicóticas, irracionales y agudas; responden a un grado de incongruencia tan importante y significativo que el mecanismo defensivo resulta ineficaz para controlarlo. Cuando una experiencia significativa pone repentinamente de manifiesto la incongruencia, es decir, se llega a percibir claramente, el individuo experimenta un estado de ruptura y desorganización provocado por el desmoronamiento del self. En semejante estado, el organismo se conduce, a veces, de modo consistente con aquellas experiencias que habían sido negadas o distorsionadas, en franca oposición con su self; este tipo de comportamientos parece ocurrir en los estados psicóticos agudos donde conductas irracionales son frecuentes. En otros momentos, la conducta será acorde con el concepto de sí mismo (self).

TERAPIA CENTRADA EN EL CLIENTE

Si el aspecto fundamental de la patología es el desarrollo de la incongruencia que conduce en su manifestación máxima a un estado de desintegración de la personalidad, el proceso terapéutico tendrá como objetivo primordial la reintegración de la personalidad, aumentando la congruencia entre lo que la persona experimenta y su correcta simbolización en la conciencia.

Para que dicho proceso sea factible es necesario que concurren ciertas condiciones, (1) reducir todo lo que se pueda las condiciones de valor ajenas a la persona e incorporadas al self durante la educación, y (2) aumentar la autoconsideración positiva (autoestima) no condicionada (ya que detrás de cada problema psíquico hay una persona que no se acepta como es, que se detesta).

Para conseguir estos objetivos, Rogers ha desarrollado su popular client-centered therapy (muy popular en los años 60–70 en EE.UU., y en la actualidad diluida en muchos enfoques variados). El primer aspecto que enfatiza esta terapia es el concepto de no directividad. Supone Rogers que la persona lleva en su interior la solución de todos sus problemas, de forma que el terapeuta no debe dirigir la terapia, no debe dar consejos, no debe indicar a la persona qué debe hacer, sino que debe limitarse a eliminar los obstáculos que están impidiendo que la persona crezca (siguiendo la metáfora tan habitual de la `flowerpeople : igual que el jardinero no tira de las plantas hacia arriba, sino que limpia e/jardín para que las plantas crezcan desarrollando su interior, todos los problemas de la persona se resolverán cuando consiga ser él mismo). La terapia centrada en el cliente es ante todo una psicoterapia de la libertad y la responsabilidad de la persona. El hombre es libre y responsable de sí mismo, de forma que cuando los psicoanalistas o los conductistas dirigen el curso de la terapia están faltando al respeto a su cliente, considerándolo incapaz, inmaduro, no como una persona libre y capaz que lleva en su interior la solución de los problemas. Así, la relación terapéutica debe ser la no relación; el psicoterapeuta debe ser la no persona, de forma que el cliente, por primera vez en su vida, se encuentra con una situación en la que se dan las condiciones para que crezca libremente como persona.

El segundo énfasis de la terapia rogeriana está en la empatía. El terapeuta debe crear un clima en donde se produzca la unión de los campos fenoménicos del terapeuta y el cliente. Por tanto, el terapeuta debe tener la habilidad de renunciar por completo a su propio marco valorativo, a su propia forma de ver las cosas, y adoptar por completo el punto de vista del cliente. El terapeuta debe convertirse en el cliente. (Para ello puede ayudarse de una serie de técnicas, la más popular de las cuales es la técnica del reflejo del sentimiento o técnica del espejo , mediante la cual el terapeuta se limita a reflejar lo que el cliente le está expresando, afín de

que el cliente, viéndose en el otro (el terapeuta), obtenga un insight , una idea fiel de sí mismo. La técnica es tan simple que ha dado lugar a terapeutas computerizados).

La última de las claves de la terapia rogeriana, derivada de la anterior, consistiría en la aceptación incondicional del cliente. El terapeuta no debe juzgar ni valorar absolutamente nada del cliente, ni positiva ni negativamente. Se ha de aceptar a la persona tal y como es, independientemente de lo que sea. No debe haber ni una crítica, ni una alabanza, la neutralidad debe ser total. El terapeuta debe limitarse a comprender, a querer al cliente tal y como es, sin ningún tipo de interpretación moral, de forma que la persona, por primera vez en su vida, se encuentra en una relación en la que no es juzgado, y en donde el amor (de una persona tan socialmente significativa como es el terapeuta) lo obtiene independientemente de juicios externos y de forma dependiente sólo de sí mismo.

A medida que avanza la obra de Rogers, el autor deriva hacia una concepción más artística y menos objetiva de la terapia. En su última etapa, Rogers enfatiza la relación terapéutica como el único motor de mejoría del cliente. Esta relación debe tener tres características básicas: la autenticidad (o congruencia, el terapeuta debe ser sincero, sus no-juicios no deben ser fingidos sino auténticamente sentidos, no debe temer expresar sus propios sentimientos, sus propias debilidades; si no es así la terapia acabará fracasando), la consideración positiva incondicional y la comprensión empática (ambas comentadas arriba). Nótese que estas características de la relación terapeuta–cliente no son puntos de partida sobre los que después llevar a cabo la terapia, sino que son la propia terapia en sí.

Cuando esta terapia se lleva a cabo, las condiciones de valor externo que la persona estaba incorporando en su self se debilitan, de forma que se va reduciendo la discrepancia entre el self y el organismo, entre lo que el cliente es y lo que el cliente cree ser. Desaparece la sensación de amenaza, y la persona ya puede percibir correctamente lo que antes estaba distorsionado o subcedido. La persona se descubre a sí mismo tal y como es, y además descubre que puede ser amado tal y como es. De esta forma, coincide la motivación hacia la autoactualización con las motivaciones hacia el amor, se restaura la totalidad gestáltica de la persona y nace una persona plena y completa.

La persona plena tiene como características estar abierto a nuevas experiencias, mostrar autoestima y satisfacción no condicionada, estar libre de defensas y temores, mantener buenas relaciones con los demás y ser autosuficiente e individualista (el perfecto norteamericano).

3.– LA TEORÍA DE LA MOTIVACIÓN HUMANA DE A. MASLOW

Abraham Maslow (1908–1970) no es autor de una teoría completa de la Personalidad, aunque sí ha hecho ciertas aportaciones parciales al ámbito de la Psicología humanística.

Su contribución más conocida tiene que ver con su teoría jerárquica de la motivación. Maslow entiende que la fuente de la motivación humana reside en necesidades que son comunes a toda la especie (aunque conductualmente se manifestarán en formas diferentes en cada cultura), y que llamó necesidades instintoides (no instintivas , para huir de las connotaciones etológicas o de Psicología comparada, que tratan al hombre como si fuera un animal). Estas necesidades tienen una raíz última de tipo biológico, pero en el hombre, a diferencia de otras especies, la biología es vencida casi totalmente por la libertad y el aprendizaje.

Maslow supuso cinco niveles de necesidades humanas, ordenadas de las más fuertes a las más débiles. Cuanto más baja en la jerarquía sea una necesidad, más fuerte será su influencia en la conducta. Cuanto más alta en la jerarquía sea una necesidad, más distintivamente humana será (de hecho, los dos últimos niveles son estrictamente humanos).

Veamos los cinco niveles uno a uno: (1) necesidades fisiológicas básicas: la comida, el agua, el oxígeno, el descanso. Es la motivación más potente, que puede hacer que toda la vida de una persona gire a su alrededor

en caso de carencia; (2) necesidades de seguridad: el bienestar físico, la seguridad y estabilidad psíquica, la vida estructurada. Se trata de necesidades predominantes en la infancia y parecen reconocerse en ciertos problemas psíquicos; (3) necesidades de pertenencia y amor: la presencia de los amigos, de la familia, del amor y las personas amadas, la pertenencia a un círculo social en el que entretejer una relación afectiva. Se trata de necesidades que en la sociedad actual fallan muchas veces (de ahí tantos grupos de autoayuda, alcohólicos, etc.); (4) necesidades de estima: se dividen en dos; por un lado, necesidades de estima por parte de los otros, que se satisfacen cuando la persona se siente respetada y reconocida por lo que hace, y, por otro, necesidades de autoestima, de sentimiento de competencia, de capacidad, de valía y de respeto a los otros; por último están las (5) necesidades de autoactualización: sólo afectan a las pocas personas que tienen satisfechos los niveles anteriores (a diferencia de lo que Rogers pensaba). En ese caso, la persona se vuelve autoactualizante, y desea ser más y más, hasta ser todo lo que es capaz de ser, desarrollando todas sus potencialidades positivas.

Cuando las personas completan en su mayoría un nivel de necesidades pasan a estar motivadas para completar el siguiente nivel (con ciertas excepciones, como la del artista hambriento o la huelga de hambre). Una misma conducta puede satisfacer varios niveles de necesidades (por ejemplo, la conducta sexual).

Además, los cuatro primeros niveles se caracterizan por la motivación del déficit, es decir, por buscar reducir una tensión producida por una ausencia; se trata de conducta dirigida a metas concretas. Sin embargo, el último nivel se caracteriza por la motivación del crecimiento, que nunca termina de saciarse del todo, y la conducta está orientada al proceso de ser más que a la meta, aunque ello conlleve el aumento de la tensión.

A diferencia de tantos teóricos que han especulado sobre la personalidad humana estudiando a las personas aquejadas de trastornos, Maslow se ha caracterizado por su interés no por el lado enfermo del psiquismo, sino por su lado sano. Así, emprendió un estudio de la personalidad a través de la investigación de las personas más felices, sanas y maduras de su sociedad, seleccionándolas por dos criterios: la ausencia de trastornos psíquicos y la mayor autoactualización, es decir, el uso completo de sus talentos, potencialidades y capacidades. Así, seleccionó a 60 personas (cuyos nombres son confidenciales, aunque se han conocidos varios como James, Lincoln, Einstein, Schweitzer o Franklin) e hizo un estudio de caso holístico (humanístico, que él mismo reconoció falto de excesivo rigor) de cada uno de ellos.

Como conclusión, Maslow encontró quince características de la persona autoactualizada, que, en mayor o menor medida, todos sus sujetos presentaban. Estas características eran: (1) eficiente percepción de la realidad (juicios correctos de sí mismo y los otros) y buenas relaciones con ella; (2) aceptación de sí mismo, de los otros y de la naturaleza (ausencia de preocupación por el perfeccionismo); (3) apreciación de los pequeños detalles cotidianos de la vida; (4) espontaneidad, simplicidad y naturalidad en su conducta; (5) compromiso con problemas suprapersonales que intentan resolverse; (6) distinción ética entre medios y fines, entre el bien y el mal; (7) capacidad de aislamiento de las circunstancias ambientales concretas (dormir entre ruidos, sonreír en momentos adversos); (8) necesidad y disfrute de la intimidad y la soledad; (9) gran fuerza de voluntad y criterios propios, lo que les hace ser independientes en bastante medida de la cultura y las normas predominantes; (10) punto medio entre conformismo y rebeldía (no están en vanguardia de la acción social, aunque saltan y se rebelan cuando se alcanzan ciertos límites); (11) deseo profundo de ayudar a la humanidad e identificación con el género humano; (12) carácter igualitario y democrático; (13) relaciones interpersonales profundas aunque limitadas en número; (14) sentido del humor inteligente y no ofensivo; y (15) creatividad. Junto a estas características cabría señalar una más: las presencia de experiencias cumbre(" peak experiences")(momentos intensos y breves de plenitud, de admiración, de potencia o de éxtasis con motivo de un logro, un descubrimiento o algún suceso, que pueden llegar a cambiar la vida de la persona para siempre). Las personas autoactualizantes también tienen imperfecciones, y así pueden ser en ocasiones tozudas, maleducadas, aburridas, olvidadizas, malhumoradas, orgullosas o nerviosas. Aunque casi todas las personas tienen atisbos de este nivel de autoactualización, sólo un 1% lo alcanza de manera clara.

4.- EVALUACIÓN CRÍTICA DE LAS TEORÍAS HUMANISTAS

Dentro de los diversos niveles desde los que se puede establecer una revisión crítica de la Psicología humanística, cabría empezar por señalar ciertas debilidades en la fundamentación empírica de sus propuestas teóricas.

Durante mucho tiempo, Rogers estuvo interesado en aportar evidencia empírica objetiva sobre ciertos constructos subjetivos. En comparación con otras escuelas dinámicas, su grupo realizó un gran número de investigaciones objetivas, razonablemente correctas para su época, que apoyaban su terapia (su práctica, no necesariamente las explicaciones propuestas para esos resultados).

Así, buena parte de la investigación se centró en validar externamente algunas de las proposiciones humanistas relacionadas con el concepto de self. Se trata de trabajos como los realizados por Raimy en los años 50. En estos estudios se analizaban las grabaciones magnetofónicas de muchos pacientes durante el proceso terapéutico, comprobándose que las autorreferencias negativas, abundantes al inicio de la terapia, disminuían en el transcurso de la misma, al tiempo que aumentaban las autorreferencias favorables; estos datos Ounto con otros provenientes por ejemplo del abundante uso de la técnica Q de Stephenson, comparando las distribuciones de tarjetas con afirmaciones que identifican al self con las que identifican al self ideal en distintos momentos de la terapia, parecían validar el supuesto de que el self, fundamental en la teoría, se modifica como consecuencia del proceso terapéutico.

Sin embargo, este tipo de evidencias empíricas no parecen lo suficientemente sólidas como para sustentar la profunda teoría de la personalidad de Rogers: los datos son demasiado aislados como para inferir cuestiones tan globales, y no se ha considerado la posibilidad de establecer hipótesis *alternativas* (que 'p' implique 'q' no quiere decir que 'q' implique 'p'). Un ejemplo claro del uso de hipótesis alternativas respecto a la primera evidencia empírica es el conocido *efecto Greenspoon* (hay que señalar que esta investigación nació dentro de la propia escuela rogeriana), relativo al reforzamiento diferencial de determinadas respuestas verbales, lo cual puede dar cuenta del cambio de conducta verbal observado durante la terapia a pesar de la supuesta no directividad de la intervención (la no directividad, como la no influencia, es imposible). Así, los terapeutas rogerianos incorporan inadvertidamente ciertos principios conductuales diluidos en su práctica, los cuales pueden dar cuenta de cierta eficacia de la terapia de una forma más parsimoniosa que el recurso a la teoría rogeriana (los estudios sobre la efectividad de la terapia centrada en el cliente la colocan ligeramente por encima del placebo) (este es un caso en donde la terapia de conducta puede explicar la eficacia rogeriana y Rogers no puede explicar la eficacia de la terapia de conducta).

Pero más serias se vuelven las críticas si analizamos ahora ya conceptualmente las propias ideas sobre las que están construidas las teorías humanistas. Así, cabría en primer lugar señalar las debilidades del concepto de *campo fenoménico*, centrado en la duplicación del mundo mediante la percepción, y en la creencia de que la realidad es otra cosa diferente de aquello con lo que se relaciona el hombre, siendo que éste se relacionaría sólo con una copia de la realidad, una copia que además tiene partes, está estructurada gestálticamente, etc. (¿y cómo se puede conocer la copia? ¿habrá que hacer una copia de la copia?). Se trata de una consideración claramente dualista, que entiende que el mundo está ahí fuera, al margen del hombre, siendo que el hombre se acercará a él para conocerlo de una forma más o menos satisfactoria, mediado por las diferentes deficiencias de su sistema perceptivo. Desde un punto de vista materialista, al contrario, es claro que sólo aquello con lo que se relaciona el hombre es real, en tanto el criterio de realidad es precisamente esa relación. De esta forma, el estímulo está dado (presentación) en el mundo, que ya es un mundo al mismo tiempo real y subjetivo (ya que es mundo en tanto se relaciona con un sujeto), que ya es un mundo para (el único posible), y no es necesario que el estímulo se duplique (re-presentación) en la mente del sujeto como copia más o menos distorsionada del real mundo en sí.

Igualmente ingenuos son los conceptos de *potencialidad* y *actualización* sobre los que giran gran parte de estas teorías. Se supone que la persona posee en su interior una preprogramación de todo lo que puede llegar a ser, y que el desarrollo personal sano no consiste sino en darle salida (*la flower people*). Frente a esta metafísica rogeriana, se entiende de forma materialista que la potencia no tiene existencia *per se* en el sujeto,

sino que su supuesta actualización no es más que el fruto de la composición de dos elementos (O,S), en ninguno de los cuales por separado se puede reconocer la forma de la potencia original.

De forma parecida se podría presentar una crítica al yo real rogeriano, a la auténtica persona

que espera latente en nuestro interior el momento de manifestarse. Hasta que lo consigue, se supone que se nos muestra enmascarado, distorsionado por las diferentes normas y controles de las situaciones, siendo que sólo en la no-situación (la situación terapéutica) se nos aparecerá tal cual es. Ante este despliegue de ingenuidad, habría que entender que no existe tal yo real, puro, único, al margen del mundo. No existe un yo" auténtico que se manifiesta disfrazado de diferentes formas en diversos ambientes. Cuando se dice yo soy así por estas circunstancias, pero en realidad yo... se pretende indicar que si el sujeto estuviera en el ambiente O entonces lo veríamos tal cual es. Pero si el sujeto estuviera en el ambiente 0, el sujeto no sería sujeto (¿cómo es Hamlet fuera de Hamlet? ¿qué le pasa al protagonista de La colmena después de que termina? ¿cómo sería yo si hubiera tenido otros padres? ¿qué tipo de tiza sería esta tiza si fuera de cristal y tuviera forma de vaso? ¿tiene sentido observar el carácter paternal de alguien en ausencia de sus hijos para no contaminarse del carácter paternal concreto que mantiene con un hijo determinado?). El sujeto (la persona) es forzosamente sujeto en. No es un ente autónomo primero que, a continuación, entra en contacto con el mundo, sino que su entidad psíquica sólo comienza a existir mediante su estancia en el mundo.

En definitiva, Rogers parece un gran clínico que ha acentuado la importancia que tienen ciertas características muy interesantes de la relación clínica sobre los resultados de la terapia. La ideología teórica con la que cubre esos hallazgos técnicos es, en el mejor de los casos, gratuita, y, en el peor, un reflejo del mentalismo individualista del siglo XX.